

A WAY BACK TO HAPPY LIFE

Wege zu einem erfüllten Leben: Im
Jetzt leben, Dankbarkeit empfinden
und Glück finden



Einleitung

Schön hast du den Weg zu diesem Buch gefunden.

In dieser schnelllebigen Zeit mit Social Media, viel Leistungsdruck, Stress und Bad News vergessen wir manchmal, uns Zeit für die kleinen, aber bedeutungsvollen Dinge des Lebens zu nehmen. Durch die negative Berichterstattung werden wir dazu gedrängt, eher das Negative wahrzunehmen statt des Positiven, das, was uns wirklich erfüllt und glücklich macht. Dies könnte das Geniessen eines Sonnenuntergangs sein, sich dem Lieblingsbuch zu widmen oder zu Zeichnen. Was sind Sachen, für die du schon lange Zeit aufwenden wolltest, es aber nicht geschafft hast? Ich wette mit dir, dass dir sicher drei Beschäftigungen einfallen werden. Mit diesem Buch schaffst du es, diese endlich in Angriff zu nehmen! Zudem lernst du, bewusst dankbarer zu sein und den Fokus mehr auf die schönen, erfüllenden Momente des Lebens und vor allem ins Jetzt zu lenken.

In diesem Buch findest du daher Challenges, Inspirationen, Platz für Gedanken und Erinnerungen, Tipps und Tricks und noch einiges mehr. Ich wünsche dir viel Spass beim Eintauchen und Gewohnheiten umkrempeln!

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.
– Francis Bacon



Jetzt bist du dran!

Bevor du loslegen solltest, fangen wir erstmals die verschiedenen Bereiche deines Lebens ein. Mithilfe des unten stehenden Rasters kannst du diese bewerten. Dies kannst du monatlich wiederholen und so deine Fortschritte überwachen.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?



Wie geht es weiter?

Auf den ganzen nächsten Seiten kannst du täglich dokumentieren, was du heute gut gemacht hast, welche kleinen Momente den Tag zu etwas Gutem gemacht haben, wofür du dankbar bist und noch so einiges mehr.

Zu den Challenges die sporadisch gestellt werden, findest du pro Monat eine, die für 30 Tage durchgeführt werden kann. Zudem findest du zwischen den Seiten immer wieder kleine Überraschungen wie Inspirationen oder Tipps und Tricks.

Damit du auch sicher nicht vergisst dir für die kleinen Sachen Zeit zu nehmen, die du schon immer tun wolltest, kannst du bereits schon im Voraus an allen Tagen einen Zeitpunkt einplanen, an dem du dies tun möchtest. Dazu findest du ein vorgegebenes Kästchen immer oben rechts an der Seite.

Du kannst deine Augen schliessen, wenn du etwas nicht sehen willst, aber du kannst nicht dein Herz verschliessen, wenn du etwas nicht fühlen willst.

– Johnny Depp

Monatliche Challenge

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Genau das habe ich mir auch gedacht. Deshalb fordere ich dich jeden Monat zu einer Challenge heraus. Versuche dies regelmässig zu tun und beobachte dabei, wie sich dein Wohlbefinden ändert. Reflektiere dich Ende des Monats und schreibe deine Beobachtungen auf.

1. Challenge

Lasse dich drei bis viermal in der Woche auf geführte Meditationen ein. Dafür gibt es tolle Apps wie Headspace oder 7mind, die auch bei Stiftung Warentest gut abgeschlossen haben.



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit verwandelt das,
was wir haben, in genug.
– Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist nicht nur die grösste aller Tugenden,
sondern auch die Mutter von allen.
– Cicero

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die Wurzeln der Dankbarkeit sind tief im Boden des
Lebens verankert.
– John F. Demartini

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit bedeutet, dem gegenwärtigen Mo-
ment bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, ohne
ihn zu bewerten.
– Jon Kabat-Zinn

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit öffnet die Fülle
des Lebens.
– Melody Beattie

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Schreibe dir einen Brief oder eine Mail, die du erst wieder liest, nachdem du dieses halbe Jahr hinter dir hast. Welche Unterschiede fallen dir auf?

Wie erging es dir, als du dieses Mail/Brief geschrieben hast?



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Geschenk des Moments ist wirklich ein Ge-
schenk der Achtsamkeit.
– Amy Leigh Mercree

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die wahre Reise der Entdeckung besteht nicht dar-
in, neue Landschaften zu suchen, sondern mit neu-
en Augen zu sehen.
- Marcel Proust

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Gratuliere! Und schon ist die erste Woche vorbei. Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Hast du schon erste Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.



Wachstum beginnt am Ende deiner
Komfortzone.
– Neale Donald Walsch



Deine heutige Herausforderung:

Anderen Leuten etwas Gutes zu tun trägt erwiesenermassen zum eigenen Glück bei.

Deshalb sollst du heute einer Person etwas Gutes tun, die nie damit rechnen würdest. Wie hast du dich danach gefühlt?

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sei einfach still, atme tief durch und nimm den
Moment wahr.
– Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist die Kunst, an jedem Moment fest-
zuhalten und ihn in seiner ganzen Tiefe zu erleben.
– Thich Nhat Hanh

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern
eine Notwendigkeit.
- Audrey Lorde

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Fürsorge für andere beginnt mit der Fürsorge für
sich selbst.
- Dalai Lama

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Was sind die Benefits von tiefer Dankbarkeit?

Die Liste von Vorteilen, die man durch das Empfinden von Dankbarkeit hat ist schier endlos. Trotzdem habe ich es mir nicht nehmen lassen, für dich einige aufzulisten:

Psychologische Vorteile:

Dankbarkeit kann das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit steigern. Zudem wird Stress und negative Emotionen reduziert und man entwickelt mehr Resilienz.

Emotionale Vorteile:

Dankbarkeit fördert Gefühle wie Begeisterung, Freude oder auch Zufriedenheit. Gefühle wie Neid, Ressentiment und Frustration wird dabei verringert.

Soziale Vorteile:

Dankbarkeit fördert zwischenmenschliche Beziehungen und verhilft zu mehr Empathie und Mitgefühl gegenüber den Mitmenschen. Zudem kann das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden und die soziale Harmonie gesteigert.



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge bedeutet, dass du das Leben in deinem Herzen und in deinem Geist schätzt.
- Deborah Day

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Gönne dir selbst die gleiche Sorgfalt und Aufmerk-
samkeit, die du einem geliebten Menschen
schenken würdest.
- Kristin Neff

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer
lebenslangen Romanze.
- Oscar Wilde

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Das Leben ist nicht gemessen an der Anzahl unserer Atemzüge, sondern an den Momenten, die uns den Atem rauben.
– Maya Angelou



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freude ist das, was passiert, wenn wir aufhören, das Leben zu kontrollieren und es einfach genießen.
- Marianne Williamson

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Anderen Leuten etwas Gutes zu tun trägt erwiesenermaßen zum eigenen Glück bei.

Überrasche eine wichtige Person in deinem Leben und sage ihr, wieviel sie dir bedeutet.

Wie hast du dich dabei gefühlt?



Reminder: Zieh die Meditationen durch!

Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die Freude am Leben besteht darin, kleine Dinge zu genießen und das große Ganze zu vergessen.
- Kurt Tucholsky

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Leben ist das Seltenste auf der Welt – die meisten
Menschen existieren nur.
- Oscar Wilde

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Der wahre Zweck des Lebens ist das Glück zu fin-
den und Freude zu verbreiten.
- Dalai Lama

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.
- Heraklit

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist der Schlüssel zu persönlichem
Wachstum.
- Buddha

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wenn wir aufhören, uns zu verändern, hören wir
auf, zu leben.
- Benjamin Franklin

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Jeder neue Tag ist eine Chance, sich selbst
neu zu erfinden.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern
es trotzdem zu tun.
- Franklin D. Roosevelt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Resilienz ist nicht das Überleben des Stärksten, son-
dern die Fähigkeit, sich nach Rückschlägen wieder
zu erholen.
- Maya Angelou

Tune of the day

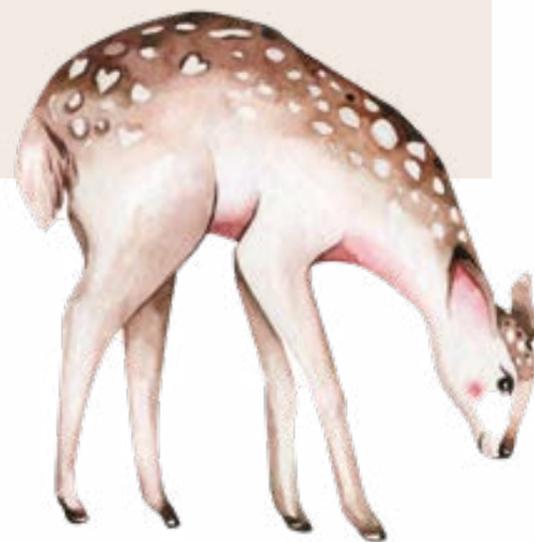
Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Benutze diese Woche keine Ausreden. Suche die Verantwortung bei dir.

Egal was du tun willst, dulde keine Ausreden und zieh durch!



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist als Angst.
- Ambrose Redmoon

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – sie
wächst aus unbeugsamen Willen.
- Mahatma Gandhi

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Tipp:



Möchtest du auch auf unterwegs deine Ziele
nie aus den Augen verlieren? Das ist gar
nicht mal so schwierig, denn genau dafür wurde
eine App entwickelt.

Bei Gratitude kannst du notieren, für was du
heute dankbar warst, was dich heute zum lachen
gebracht hat und vieles mehr. Die App generiert
automatische Prompts, zu denen du etwas no-
tieren kannst. Zudem kannst du verschiedene
Affirmationen verfassen und Zeiten bestimmen,
an denen ein Reminder an dein Handy gesendet
werden soll. Ebenfalls gibt es tägliche Zitate, Mo-
tivationen und noch viel mehr. Zudem kannst du
Vision Boards erstellen und so deine Ziele stets
vor Augen halten.



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die größte Kraft auf Erden ist die Liebe.
- Nelson Mandela

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist eine Sprache, die Taube hören und
Blinde lesen können.
- Mark Twain

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe und Mitgefühl sind Notwendigkeiten, keine
Luxusgüter. Ohne sie kann die Menschheit
nicht überleben.
- Dalai Lama

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Eine einfache Tat der Freundlichkeit kann
die Welt verändern.
- Aesop

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sie ist
eine Handlung.
- David Wilkerson

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.
- Jean-Baptiste Massieu

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Es gibt immer, immer, immer etwas, wo-
für man dankbar sein kann.
– Unbekannt



Reflexion 1. Monat

Gratuliere! Du hast den ersten Monat erfolgreich absolviert. Nun kommen wir zum Reflexionsteil, damit du dir die Fortschritte bewusst vor Augen führen kannst.

Wie ging es dir bei den Meditationen? Hat das dir geholfen?

Was hast du sonst noch bemerkt? Welche Bereiche wurden besser?
Wo hast du noch Mühe?

Fülle nun die untenstehende Tabelle aus und vergleiche mit den Angaben, bevor du mit diesem Programm gestartet bist. Was stellst du fest? Fülle auch die Fragen rechts erneut aus.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?



Monatliche Challenge

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Genau das habe ich mir auch gedacht. Deshalb fordere ich dich jeden Monat zu einer Challenge heraus. Versuche dies regelmässig zu tun und beobachte dabei, wie sich dein Wohlbefinden ändert. Reflektiere dich Ende des Monats und schreibe deine Beobachtungen auf.

2. Challenge

Diesen Monat geht es auf Social Media Detox. Setze dir zeitliche Limite, um den Social Media Konsum zu mindern. Dies fördert die Achtsamkeit für den Moment und das Bewusstsein. Keine Ausreden!



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wenn du das Wort ‚Dankbarkeit‘ nur an diesem Tag
in deinem Herzen trägst, dann wird
es ein guter Tag sein.
- Buddha

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist die schönste Blume, die aus der
Seele entspringt.
- Henry Ward Beecher

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Geheimnis des Glücks ist, sich an das Gute zu
erinnern und es wertzuschätzen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Gehe regelmässig Spazieren und zwar ohne dein Smartphone! Lege dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit auf die Schönheit der Natur.

Was ist dir dabei aufgefallen?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist der Weg zum Herzen, der Weg zu einem glücklichen Leben.
- Thich Nhat Hanh

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu sein,
ist ein wesentlicher Bestandteil der
geistigen Gesundheit.
- Abraham Maslow

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Lass den Moment nicht einfach vorüberziehen.
Atme ein, sei still und erlebe ihn.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist eine Brücke, die die Vergangenheit
und die Zukunft mit dem gegenwärtigen
Moment verbindet.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

In der Gegenwart zu leben bedeutet, das
Leben vollständig zu umarmen.
- Oprah Winfrey



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Du kannst nicht aus einer leeren Tasse gießen.
Achte zuerst auf dich selbst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst zu erlauben,
Mensch zu sein.
- Cecilia Tran

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Platz für Fotos und Erinnerungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist die höchste Form der
Selbstachtung.
- Mark Twain

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige
Ort, den du zum Leben hast.
- Jim Rohn

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Leben ist zu kurz, um es mit Dingen zu
verbringen, die dir keine Freude bereiten.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freude ist nicht etwas, das du verschiebst für die
Zukunft; es ist etwas, das du in der
Gegenwart gestaltest.
- Jim Rohn

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Du hast sicher einen Film, welchen du schon lange einmal wieder schauen wolltest oder ein Podcast den du seit langem wieder einmal hören wolltest. Heute ist der perfekte Zeitpunkt dafür! Was war das für ein Gefühl?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.
- John Lennon

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Genieße die kleinen Dinge, denn eines Tages wirst du zurückblicken und feststellen, dass es die großen Dinge waren.
– Robert Brault



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Leben ist wie ein Spiegel: Es lächelt dir zu,
wenn du hineinschaust.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sei du selbst die Veränderung, die du dir
wünschst für diese Welt.
- Mahatma Ghandi

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist unvermeidlich. Wachstum
ist optional.
- John C. Maxwell

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wenn du aufhörst, dich zu verändern, hörst du auf
zu leben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Leben schrumpft oder dehnt sich aus, je
nachdem, wie mutig wir sind.
- Anais Nin

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Jeder neue Tag bietet eine neue Chance, das
Leben zu verändern.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Resilienz ist die Fähigkeit, aus dem Sturm als
bessere Person hervorzugehen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Platz für Notizen

Mut ist, zu wissen, was nicht
zu fürchten ist.
- Plato



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Leben bricht niemanden, der stark
im Herzen ist.
- Ernest Hemingway

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Erfolg ist nicht endgültig, Misserfolg ist nicht fatal:
Es ist der Mut, weiterzumachen, der zählt.
- Winston Churchill

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die stärksten Menschen sind nicht die, die immer
gewinnen, sondern die, die nicht aufgeben,
wenn sie verlieren.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die Liebe gibt nichts als sich selbst und
nimmt nichts als von sich selbst.
- Khalil Gibran

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Heute ist es Zeit aufzuräumen! Miste deinen Kleiderschrank aus und spende alle Kleidungsstücke, die du nicht mehr brauchst.

Wie ging es dir dabei?

Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist die Kette, mit der wir Liebe um die Welt binden.
- Johann Wolfgang von Goethe

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist die einzige Kraft, die im Stande ist, einen
Feind in einen Freund zu verwandeln.
- Martin Luther King Jr.

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Kleine Taten der Freundlichkeit sind wertvoller
als die größten Absichten.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wo Liebe wächst, gedeiht das Leben.
- Mahatma Gandhi

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten
Leben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist die Blüte,
die aus der Seele wächst.
- Dorothy Thompson

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Ein dankbares Herz ist ein
Magnet für Wunder.
- Unbekannt



Reflexion 2. Monat

Gratuliere! Du hast den zweiten Monat erfolgreich absolviert. Nun kommen wir zum Reflexionsteil, damit du dir die Fortschritte bewusst vor Augen führen kannst.

Wie ging es dir während des Social-Media-Detox? Hat das dir geholfen?

Was hast du sonst noch bemerkt? Welche Bereiche wurden besser?

Wo hast du noch Mühe?



Fülle nun die untenstehende Tabelle aus und vergleiche mit den Angaben, bevor du mit diesem Programm gestartet bist. Was stellst du fest? Fülle auch die Fragen auf der nächsten Seite erneut aus.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?

Monatliche Challenge

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Genau das habe ich mir auch gedacht. Deshalb fordere ich dich jeden Monat zu einer Challenge heraus. Versuche dies regelmässig zu tun und beobachte dabei, wie sich dein Wohlbefinden ändert. Reflektiere dich Ende des Monats und schreibe deine Beobachtungen auf.

3. Challenge

Diesen Monat geht es um die gute alte Mutter Natur. Verbringe in diesem Monat besonders viel Zeit im Grünen. Sammle Blumensträuße, Kastanien, heruntergefallene Blätter oder baue einen Schneemann. Hauptsache du machst es draussen. Lerne die Natur zu schätzen und lebe im Moment.



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Je mehr du deine Segnungen zählst, desto mehr
Segnungen findest du.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit macht das Leben erst reich.
- Dietrich Bonhoeffer

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Atme. Lass los. Und erinnere dich daran, dass dieser
Moment der einzige ist, von dem du sicher
bist, dass du ihn hast.
- Oprah Winfrey

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist ein Tor zum inneren Frieden.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Schreibe heute einen Brief an jemandem, dem du dankbar bist.

Wie ging es dir dabei?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Jeder Augenblick ist eine Chance, neu anzufangen.
- Pema Chödrön

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist wie ein Samen. Wenn du ihn re-
gelmäßig kultivierst, wird er zu einem Baum voller
Frieden und Glück.
- Thich Nhat Hanh

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit bedeutet, ganz und gar in
diesem Moment zu sein.
- Eckhart Tolle

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sich selbst zu lieben ist der Beginn eines lebenslangen Abenteuers.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Selbstfürsorge ist ein Akt der Liebe zu sich selbst.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Du bist wertvoll, genauso wie du bist. Und dein
Wohlbefinden ist wichtig.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist die Grundlage für ein
glückliches Leben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Persönliche Ziele

Was sind deine Ziele, was möchtest du bald schon erreichen? Schreibe sie dir auf, damit sie greifbarer und präsenter werden.



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Du kannst nicht anderen geben, was du dir selbst verweigerst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.
- Karl Bath

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, son-
dern im Geben. Wer andere glücklich
macht, wird glücklich.
- André Gide

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt,
wenn man es teilt.
- Albert Schweitzer

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Das Leben ist zu kurz, um es nicht
zu genießen.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freude ist das, was passiert, wenn wir aufhören zu
warten und das Leben umarmen.
- Marianne Williamson

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wachstum geschieht nicht in der Komfortzone.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist der Prozess des Lebens. Wider-
stand gegen sie ist der Weg des Schmerzes.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Jeder Tag ist eine neue Chance, ein besserer
Mensch zu sein.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Nur wer bereit ist, sich zu verändern,
wird Neues entdecken.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Persönliches Wachstum beginnt, wenn wir
aufhören, uns mit anderen zu vergleichen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist, wenn man Todesangst hat, aber sich trotz-
dem in den Sattel schwingt.
- John Wayne

Tune of the day

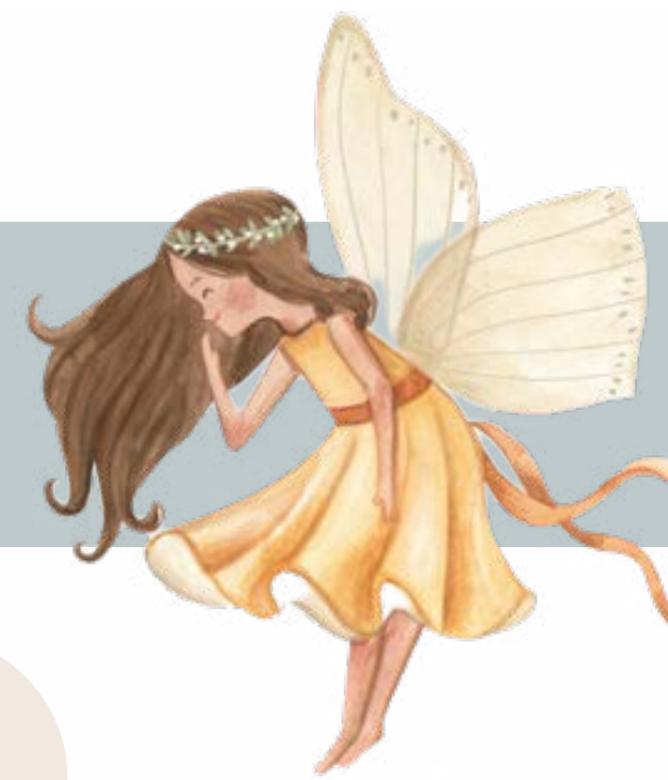
Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Resilienz ist die Kunst, nach jedem Rück-
schlag wieder aufzustehen.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist nicht das Fehlen von Angst, sondern das
Handeln trotz der Angst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was uns nicht umbringt, macht uns stärker.
- Friedrich Nietzsche

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Nehme dir für jeden Tag diese Woche etwas vor, dass dir gut tut. Diese Woche ist Selfcare Woche!

Wie ging es dir dabei?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Stärke kommt nicht aus körperlicher Kraft. Sie kommt aus einem unbeugsamen Willen.
- Mahatma Ghandi

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist die einzige Macht, die größer
wird, wenn man sie teilt.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist die Sprache, die Taube hören
und Blinde sehen können.
- Mark Twain

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe und Mitgefühl sind die wahren
Quellen des Glücks.
- Dalai Lama

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Ein Tropfen Liebe ist mehr als
ein Ozean Verstand.
- Blaise Pascal

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist ein Bumerang, der
sofort zurückkommt.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist der innerste Reichtum, mit dem wir
das Leben bereichern können.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist wie ein Magnet. Je dankbarer du
bist, desto mehr Dinge ziehst du an, für die
du dankbar sein kannst.
- Iyanla Vazant

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Ein dankbares Herz ist eine
unermessliche Quelle des Glücks.
– Unbekannt



Reflexion 3. Monat

Gratuliere! Du hast den dritten Monat erfolgreich absolviert. Nun kommen wir zum Reflexionsteil, damit du dir die Fortschritte bewusst vor Augen führen kannst.

Wie ging es dir während der bewussten Zeit in der Natur? Hat das dir geholfen?

Was hast du sonst noch bemerkt? Welche Bereiche wurden besser?

Wo hast du noch Mühe?

Fülle nun die untenstehende Tabelle aus und vergleiche mit den Angaben, bevor du mit diesem Programm gestartet bist. Was stellst du fest? Fülle auch die Fragen auf der nächsten Seite erneut aus.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?

Monatliche Challenge

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Genau das habe ich mir auch gedacht. Deshalb fordere ich dich jeden Monat zu einer Challenge heraus. Versuche dies regelmässig zu tun und beobachte dabei, wie sich dein Wohlbefinden ändert. Reflektiere dich Ende des Monats und schreibe deine Beobachtungen auf.

4. Challenge

Diesen Monat widmen wir uns unserem Körper. Treibe mehr Sport, sei es Pilates, Yoga, Fitness, Tanzen oder anderes. Sport fördert die Gesundheit der Psyche und auch die körperliche Wohlbefindlichkeit. Viele Anleitungen findest du auf YouTube. Viel Spass!



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit schließt die Tür zu negativen Emotio-
nen und öffnet die Tür zum Segen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit verwandelt Mauern in Türen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit bedeutet, das Gewöhnliche auf außer-
gewöhnliche Weise zu erleben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Je mehr du im Jetzt lebst, desto mehr erkennst
du die Schönheit des Lebens.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist der erste Schritt zu wahrem
inneren Frieden.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wenn wir achtsam sind, sehen wir die Magie in
den kleinen Dingen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit hilft uns, das Leben zu
verlangsamen und wirklich zu leben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Resilienz ist die Kunst, nach jedem Rück-
schlag wieder aufzustehen.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist keine Selbstsucht. Sie ist
Selbstachtung.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sorge dich gut um dich selbst. Du
bist wertvoll.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Deine Seele verdient die gleiche Fürsorge wie
dein Körper.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist ein Zeichen von Stärke,
nicht von Schwäche.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Deine Seele verdient die gleiche Fürsorge wie dein
Körper.
- Unbekannt

Tune of the day

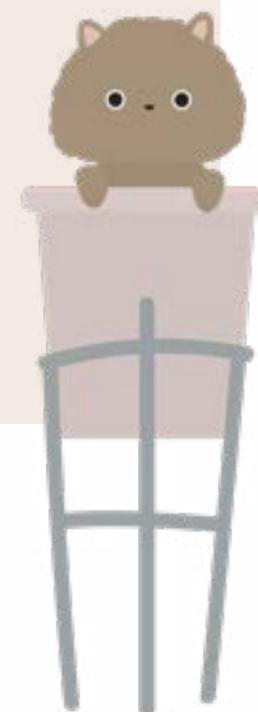
Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Die heutige Herausforderung zieht sich über die ganze
Woche, denn diese Woche ist Kreativitätswoche. Nimm
dir jeden Tag mindestens 15 Minuten Zeit und kreiere
etwas mithilfe deiner Kreativität!

Wie ging es dir dabei?



Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das größte Geschenk, das du dir selbst machen
kannst, ist Selbstfürsorge.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Lebensfreude beginnt dort, wo die
Erwartungen enden.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Finde Freude im Jetzt und
nicht im Morgen.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Lebensfreude ist der wahre
Reichtum des Lebens.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Ein Lächeln kann den Tag eines Menschen verän-
dern – besonders deinen eigenen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die Freude am Leben liegt im Geben,
nicht im Nehmen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist der Wind, der uns zu neuen
Ufern treibt.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wachstum ist die einzige Beweis
für ein Leben.
- John Henry Newman

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist schwer am Anfang, chaotisch in der
Mitte und wunderschön am Ende.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Du kannst nicht ändern, woher du kommst, aber du
kannst ändern, wohin du gehst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Resilienz ist nicht das Überleben des Stärksten, sondern die Fähigkeit, sich nach Rückschlägen wieder zu erholen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Persönliches Wachstum beginnt mit der Entscheidung, aus jeder Erfahrung zu lernen.
- Unbekannt

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut bedeutet, im Angesicht von
Angst zu handeln.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Resilienz ist die Fähigkeit, in den schwierigsten
Momenten Stärke zu finden.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist die Kraft, sich von dem zu erholen,
was uns verletzt.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist die universelle Sprache
der Menschheit.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Heute wird es Zeit, jemanden zu schreiben oder jemanden anzurufen, mit dem du schon lange keinen Kontakt hattest. Frag, wie es der Person geht und was sie momentan gerade macht.

Wie ging es dir dabei?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist der Schlüssel, der alle Türen öffnet.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist die stärkste Macht, die es gibt.
Sie verwandelt alles.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Ein einfaches Lächeln kann das Herz eines
Menschen erwärmen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist die Essenz des Lebens, Freundlichkeit
ist ihre Manifestation.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist die Tugend, die alle anderen
Tugenden fördert.
- Cicero

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Das Geheimnis des Lebens ist, mit voller
Aufmerksamkeit zu leben.
– Buddha



Reflexion 4. Monat

Gratuliere! Du hast den vierten Monat erfolgreich absolviert. Nun kommen wir zum Reflexionsteil, damit du dir die Fortschritte bewusst vor Augen führen kannst.

Wie ging es dir während der bewussten Zeit in der Natur? Hat das dir geholfen?

Was hast du sonst noch bemerkt? Welche Bereiche wurden besser?
Wo hast du noch Mühe?

Fülle nun die untenstehende Tabelle aus und vergleiche mit den Angaben, bevor du mit diesem Programm gestartet bist. Was stellst du fest? Fülle auch die Fragen auf der nächsten Seite erneut aus.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?

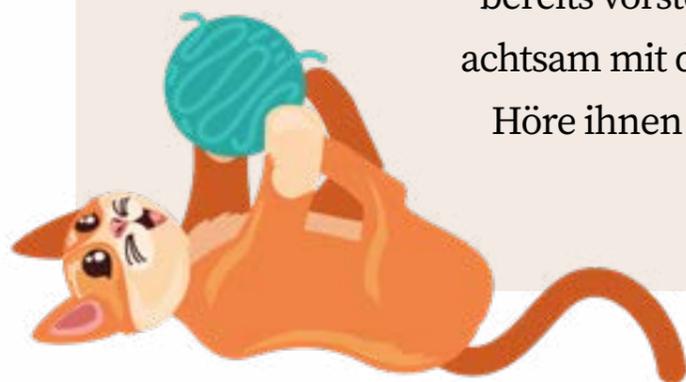
Monatliche Challenge

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Genau das habe ich mir auch gedacht. Deshalb fordere ich dich jeden Monat zu einer Challenge heraus. Versuche dies regelmässig zu tun und beobachte dabei, wie sich dein Wohlbefinden ändert. Reflektiere dich Ende des Monats und schreibe deine Beobachtungen auf.

5. Challenge

Nun kommen wir bereits schon zu der zweitletzten Challenge in diesem Programm. Diesesmal dreht es sich um Achtsamkeit und Kommunikation. Wie du dir bereits vorstellen kannst, lautet die Herausforderung, achtsam mit deinen Mitmenschen zu kommunizieren.

Höre ihnen sorgfältig zu und verstehe, was sie sagen.
Lebe den Augenblick und geniesse ihn!



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wenn du dankbar bist, dann vermehrst du das
Gute in deinem Leben.
- Oprah Winfrey

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist das beste Gebet, das
jeder sprechen kann.
- Meister Eckhart

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit macht das Leben reich – und zwar auf
eine Weise, die Geld nie kann.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das man im Herzen trägt
und nicht in Worten ausdrücken kann.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit ist der Schlüssel
zum Erwachen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mit Achtsamkeit kannst du das Wunder des
Lebens tief erleben.
- Thich Nhat Hanh

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit bedeutet, sich in jedem Moment
seines Lebens voll bewusst zu sein.
- Jon Kabat-Zinn

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist ein notwendiger Luxus.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die
Beziehung zu dir selbst.
- Diane von Furstenberg

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst die gleiche
Freundlichkeit und Sorge entgegenzubringen,
die man anderen gibt.
- Kristin Neff

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern das Wis-
sen, dass ich nur dann für andere da sein kann,
wenn ich auch für mich selbst da bin.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist die Grundlage für ein gesundes
und glückliches Leben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Fokussiere dich einmal auf die Atmung. Denke an nichts anderes, nur den Fokus auf deine Atmung. Werde dir des Momentes bewusst und lebe ihn.

Wie ging es dir dabei?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.
- Karl Bath

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Lachen ist eine körperliche Übung von großem
Wert für die Gesundheit.
- Aristoteles

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Das Leben ist voller Freuden, wenn wir
lernen, sie zu sehen.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die größten Freuden im Leben sind die
kleinen Dinge.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freude ist das, was passiert, wenn wir aufhören,
nach Glück zu suchen und anfangen,
das Leben zu genießen.
- Marianne Williamson

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist der einzige Weg
zum Wachstum.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wachstum ist schmerzhaft. Veränderung ist
schmerzhaft. Aber nichts ist so schmerzhaft, wie
dort zu bleiben, wo du nicht hingehörst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung bringt oft neues Leben in das, was
schon alt und abgenutzt ist.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Der Schlüssel zum persönlichen Wachstum ist die
Bereitschaft zur Veränderung.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist schwer, aber nicht so schwer, wie
stagnierend zu bleiben.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Mut ist Widerstand gegen Angst,
Beherrschung der Angst –
nicht Abwesenheit von Angst.
- Mark Twain



Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu
erholen, sich anzupassen und zu wachsen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist die Fähigkeit, weiterzumachen, auch
wenn man Angst hat.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Leben wirft uns manchmal nieder, aber Resi-
lienz bedeutet, immer wieder aufzustehen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern
das Urteil, dass etwas anderes wichtiger ist
als die Angst.
- Ambrose Redmoon

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit beginnt mit
einem Lächeln
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Tipp:



Möchtest du auch unterwegs und spontan
gerne einmal Tagebruch schreiben? Zum
Glück haben wir ja alle ein Smartphone.

Dank der App „Grid Diary“ ist dies möglich. Es
ist sogar mehr als ein Tagebuch, es ist ein per-
sönlicher Wachstumsbegleiter. Damit kannst du
dein eigenes Glück kultivieren und positive Ge-
wohnheiten entwickeln. Zudem hat es geleitete
Selbstreflexionen eingebaut. Die App wurde von
Google gelobt durch das flexible Grid-Format
und von New York Times für Tagebuchschreiber,
die unter Zeit- und Inspirationsschwierigkeiten
leiden empfohlen. Also nichts wie ran!



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

LLiebe und Freundlichkeit sind nie verschwendet.
Sie bereichern den, der sie empfängt, und
sie segnen den, der sie gibt.
- Barbara De Angelis

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist die Musik, die die Seele
zum Tanzen bringt.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

In der Liebe und Freundlichkeit liegt die
wahre Stärke des Lebens.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist der schönste Weg, das
Leben zu sehen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist das Fenster, durch das
du die Welt siehst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Je mehr wir danken, desto mehr haben
wir, wofür wir danken können.
- Unbekannt



Reflexion 5. Monat

Gratuliere! Du hast den fünften Monat erfolgreich absolviert. Nun kommen wir zum Reflexionsteil, damit du dir die Fortschritte bewusst vor Augen führen kannst.

Wie ging es dir während der bewussten Zeit in der Natur? Hat das dir geholfen?

Was hast du sonst noch bemerkt? Welche Bereiche wurden besser?

Wo hast du noch Mühe?

Fülle nun die untenstehende Tabelle aus und vergleiche mit den Angaben, bevor du mit diesem Programm gestartet bist. Was stellst du fest? Fülle auch die Fragen auf der nächsten Seite erneut aus.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?

Monatliche Challenge

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Genau das habe ich mir auch gedacht. Deshalb fordere ich dich jeden Monat zu einer Challenge heraus. Versuche dies regelmässig zu tun und beobachte dabei, wie sich dein Wohlbefinden ändert. Reflektiere dich Ende des Monats und schreibe deine Beobachtungen auf.

6. Challenge

Und schon sind wir im letzten Monat angelangt. Hier dreht es sich nochmals ganz um Freundlichkeit und Geben. Mache jeden Tag etwas für jemanden anders. Das kann etwas kleines sein, wie ein Kompliment oder das Mitbringen des Lieblingsgetränken. Die Möglichkeiten sind schier endlos!



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Je mehr wir danken, desto mehr haben wir,
wofür wir danken können.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem
Herzen voller Freude.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben,
in genug und mehr.
- Melody Beattie

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit bedeutet, die kleinen Wunder des
Lebens zu schätzen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Durch Achtsamkeit finden wir Frieden in
jedem Moment
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Der einzige Moment, der wirklich zählt,
tist der gegenwärtige.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Achtsamkeit bedeutet, sich mit dem Fluss
des Lebens zu verbinden.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese
Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht?
Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden
Kästchen fest.

Selbstfürsorge ist die Grundlage für
ein erfülltes Leben.
- Unbekannt



Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Fürsorge für dich selbst ist der erste Schritt
zur Fürsorge für andere.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge bedeutet, deinen eigenen
Wert zu erkennen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Sich selbst zu lieben ist der Anfang einer
lebenslangen Freundschaft.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Selbstfürsorge ist die beste Investition, die
du machen kannst.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Lebensfreude ist der Duft, den du nicht auf andere
sprühen kannst, ohne selbst ein
paar Tropfen abzubekommen.
- Ralph Waldo Emerson

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Heute wird noch einmal entrümpelt! Ich bin mir sicher, dass du viele Sachen in deinem Zimmer oder Wohnung hast, die du nicht mehr benötigst. Jetzt ist es Zeit, diese wegzuworfen und wieder Ordnung in dein Zimmer oder deine Wohnung zu schaffen.

Wie ging es dir dabei?



Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Leben ist zu kurz, um nicht jeden
Moment zu genießen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum: Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die besten Dinge im Leben sind nicht Dinge,
sondern Momente.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Freude beginnt dort, wo die
Erwartungen aufhören.
– Unbekannt



238

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Leben heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorbeizieht,
sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.
- Vivian Greene

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

239

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Das Geheimnis des Wandels besteht darin, all deine
Energie nicht darauf zu verwenden, das Alte zu be-
kämpfen, sondern das Neue zu erschaffen.
- Sokrates

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wachstum erfordert, dass wir uns
selbst herausfordern.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung,
es anders zu machen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Die einzige Grenze für unser Wachstum ist die
Größe unserer Träume und die
Bereitschaft, sie zu verfolgen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Veränderung ist der Anfang von
etwas Neuem.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern
die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist
als die Angst.
- Franklin D. Roosevelt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut bedeutet, deine eigenen Grenzen zu überschreiten.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Resilienz ist die Fähigkeit, in der Dunkelheit das Licht zu finden.
- Unbekannt



Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Resilienz ist der Weg, nach dem Sturm
wieder aufzustehen.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Mut ist die Kraft, weiterzumachen, selbst wenn
alles gegen dich steht.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist die stärkste Macht der Welt und
doch die demütigste.
- Mahatma Ghandi

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist das, was die
Welt am meisten braucht.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine
Entscheidung, jeden Tag.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Freundlichkeit ist die schönste Form
der Menschlichkeit.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Deine heutige Herausforderung:

Sei diese Woche das Gegenstück. Wenn du hörst, das über jemanden negativ gesprochen wird, so erwiedere etwas Positives darauf.

Wie ging es dir dabei?



Datum:

Wann nehme ich mir heute Zeit, heute etwas zu tun, was ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Liebe ist der Kompass
des Lebens.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Hoffnung ist der Anker
der Seele.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Datum:

Wann nehme ich mir heute
Zeit, heute etwas zu tun, was
ich schon lange tun wollte?

Was hat den Tag heute zu einem Guten
gemacht?

Wofür bin ich heute dankbar?

Optimismus ist die Sonne, die nach
dem Regen scheint.
- Unbekannt

Tune of the day

Mein Lieblingsmoment

Sonstige Gedanken/Anmerkungen

Wöchentliche Feedbackrunde

Wie ist es dir ergangen? Welche Gedanken gingen dir diese Woche durch den Kopf? Was ging gut, was ging schlecht? Hast du Veränderungen bemerkt? Halte dies im untenstehenden Kästchen fest.

Hoffnung ist das Licht, das uns durch
die Dunkelheit führt.
– Unbekannt



Reflexion 6. Monat

Gratuliere! Du hast den fünften Monat erfolgreich absolviert. Nun kommen wir zum Reflexionsteil, damit du dir die Fortschritte bewusst vor Augen führen kannst.

Wie ging es dir während der bewussten Zeit in der Natur? Hat das dir geholfen?

Was hast du sonst noch bemerkt? Welche Bereiche wurden besser?
Wo hast du noch Mühe?

Fülle nun die untenstehende Tabelle aus und vergleiche mit den Angaben, bevor du mit diesem Programm gestartet bist. Was stellst du fest? Fülle auch die Fragen auf der nächsten Seite erneut aus.

Allgemeines Wohlbefinden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glücksgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stresslevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energielevel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schlafqualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Stabilität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstwertgefühl:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Soziale Verbundenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zukunftsoptimismus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kreativität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Achtsamkeit im Alltag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dankbarkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstfürsorge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zeitmanagement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sind die Bereiche, in denen ich mich am besten fühle?

Welche Bereiche benötigen mehr Aufmerksamkeit und Verbesserung?

Wofür möchte ich mir diesen Monat mehr Zeit nehmen?



Das Ende ...oder doch nicht?

Während diesem halben Jahr haben wir gemeinsam die Bedeutung von Dankbarkeit, Bewusstsein, Achtsamkeit und den kleinen Dingen im Leben erkundet. Diese Praktiken sind nicht nur Werkzeuge, um unser Leben zu bereichern, sondern auch Möglichkeiten, die uns zu einem tiefen Verständnis von dir selber und deiner Umgebung führen. Wir haben gelernt, dass Dankbarkeit die Tür zu einem glücklichen und erfüllten Leben öffnet. Indem wir täglich innehalten und uns auf das Jetzt konzentrieren und darauf, wofür wir dankbar sind, verankern wir. Achtsamkeit hat uns gezeigt, wie wir im Hier und Jetzt leben und den gegenwärtigen Moment schätzen können. Durch Selbstfürsorge haben wir erfahren, wie wichtig es ist, auf uns selbst zu achten und uns selbst mit der gleichen Liebe, Freundlichkeit und Verständnis zu behandeln, die wir anderen entgegenbringen.

Der Weg zu einem bewussteren und glücklicheren Leben endet nicht mit diesem letzten Kapitel. Er beginnt hier erst richtig. Jeder Tag bietet neue Möglichkeiten, Dankbarkeit zu praktizieren, Achtsamkeit zu kultivieren und die kleinen Freuden des Lebens zu genießen. Mit den empfohlenen Apps, den Übungen, Reflexionen und Herausforderungen, die du bereits gemeistert hast, sind Werkzeuge, die du weiterhin nutzen kannst, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Die in diesem Buch gewonnenen Erkenntnisse in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Beginne jeden Tag mit einem Moment der Dankbarkeit, sei achtsam in deinen Handlungen und nehme dir regelmäßig Zeit für dich selber. Erkennen Sie die kleinen Dinge, die das Leben so besonders machen, und teilen Sie Ihre Freude und Freundlichkeit mit anderen.

Ich hoffe du konntest etwas lernen um auch in den schwierigsten Zeiten Resilienz zu finden und in den einfachsten Momenten Freude zu erleben. Erinnerung dich daran, dass jeder Schritt auf diesem Weg zählt und dass jedes Stückchen Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selbstfürsorge dich näher zu einem erfüllten und bewussten Leben bringt.

Zum Schluss möchte ich dir danken. Danke, dass du dir die Zeit genommen haben, dich diesem Buch zu widmen und dich auf die Reise einzulassen. Ich hoffe, dass dieses Buch dir ebenso viel gegeben hat, wie es mir bei der Gestaltung gegeben hat.

Das Leben ist ein wunderbares Geschenk, das jeden Tag neu ausgepackt werden kann. Lebe es mit einem Herzen voller Dankbarkeit, einem Geist voller Achtsamkeit und einer Seele, die die kleinen Dinge des Lebens feiert.

